आदित्य हृदय स्तोत्र

श्लोकार्थ सहित

सूर्य पूजन, द्वादशनाम स्तोत्र, चालीसा तथा आरती

सूर्य पूजन

सौरमंडल में सूर्य बहुत प्रभावी एवं प्रत्यक्ष देवता है। खगोलशास्त्री सूर्य के प्रभाव को पृथ्वी और चंद्रमा दोनों पर मानते हैं। ज्योतिष के अनुसार सूर्य सिंह राशि का स्वामी है। जन्मकुण्डली में उच्च का सूर्य राजसम्मान दाता होता है। कुछ विद्वान श्रीराम के अवतार में सूर्य का तेजोमय अंश समाहित मानते हैं।

प्राचीन भारतीय परंपरा में यज्ञोपवीत संस्कार के समय ब्रह्मचारी को जिस गायत्री महामंत्र की दीक्षा दी जाती थी, वह भी सूर्य आराधना का ही मंत्र था।

सूर्य आराधना विशेष रूप से रविवार को की जाती है। इस आराधना से शारीरिक और मानसिक विकास होता है। इसमें स्तुति, बालरवि दर्शन, उपयुक्त मात्रा में जप, गेहूं, गुड़, कमल पुष्प, केसर, लाल चंदन, लाल वस्त्र, तांबा, सोना, माणिक्य आदि का दान किया जाता है।

आराधना के लिए प्रातः सूर्य उदय से लगभग दो घंटे पहले उठ नित्य कर्म से निवृत्त हो, सूर्य आराधना करनी चाहिए। सूर्य व्रतधारी दोपहर के बाद मालपुआ (मीठा) भोजन में प्रयोग करें। सूर्यास्त के उपरांत कुछ भी खाना–पीना मना है।

सोमवार को प्रातः सूर्यार्घ्य देने के बाद व्रत संपूर्ण करें।

सूर्य देव का वर्ण लाल है। सनातन धर्म के पालन करने वाले जिन पांच देवताओं का पूजन करते हैं, उनमें विष्णु, शिव, दुर्गा, गणेश और सूर्य प्रमुख हैं। आदित्य पूजन की परंपरा पुरानी है। स्वयं भगवान श्रीराम ने लंका विजय का लक्ष्य लेकर सूर्य पूजन किया था।

सतयुग में जब हवन प्रधान आराधना थी, तब सूर्य की आहुतियां दी जाती थीं। त्रेता में श्रीराम ने एवं द्वापर में स्वयं कृष्ण एवं पांडव कुल के लोगों ने सूर्य आराधना की थी। कलियुग में सूर्य वंदना राजसम्मान दिलाने एवं व्यक्ति का तेज बढ़ाने के उद्देश्य से होती है। सूर्योपासना करने वाला सदैव रोगमुक्त रहता है।

आवाहन

ॐ आ कृष्णेन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यंच।
हिरण्ययेन सविता रथेना देवो याति भुवनानि पश्यन्॥

भावार्थ—अनंत प्रकाशवान पापनाशक सूर्य देवता आपका आवाहन करता हूं।

ॐ जपाकुसुमसंकाशं
काश्यपेयं महाद्युतिम्।
तमोऽरिं सर्वपापघ्नं
सूर्यमावाह्याम्यहम्॥
ॐ विश्वानिदेव्सवितर्दुरितानि
परासुव यद्भद्रं तन्न आसुव॥

भावार्थ—हे तेजवान पापहर्ता सूर्यदेव पधारें। हे सविता (सूर्य भगवान) अनिष्ट दूर करो और अभीष्ट उपलब्ध कराओ।

स्थापना

ॐ भूर्भुवः स्वः कलिङ्ग देशोद्भव काश्यप गोत्र रक्तवर्ण भो सूर्य इहागच्छ इह तिष्ठ सूर्याय नमः श्री सूर्यमावाहयामि स्थापयामि।

ध्यानम्

पद्मासनः पद्माकरो द्विबाहुः
पद्मद्युतिः सप्ततुरङ्गवाहनः।
दिवाकरो लोकगुरु किरीटी-
मयि प्रसादं देवाः॥
ॐ ग्रहाणामादिरादित्यो
लोकरक्षण कारकः।
विषम स्थान सम्भूतां
पीडां हरतु ते रविः॥

तांत्रिक मंत्र

ॐ सूं सूर्याय नमः
अथवा
ॐ ह्रीं घृणिः सूर्याय नमः।

जप संख्या—सात हजार (विशेष साधना के लिए चौगुना) ब्रह्म मुहूर्त में।

6	1	8
7	5	3
2	9	4

सूर्य यंत्र

यंत्र से भी सूर्य की पूजा होती है। सूर्य यंत्र स्थापना एवं पूजन के उपरांत यथा सामर्थ्य जप करें।

कृत्तिका नक्षत्र में रविवार के दिन सूर्य के सिंह राशि में होने पर सूर्य यंत्र साधना प्रभावी होती है। सूर्य यंत्र यथासाध्य विधि के अनुसार भोजपत्र पर अंकित करना चाहिए और भगवान विष्णु एवं सूर्य की पूजा करनी चाहिए।

बीजमंत्र—ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सूर्याय नमः का सात हजार पांच सौ की संख्या

में जप करें। तांबे अथवा सोने में विधिपूर्वक बनाया यंत्र धारण भी किया जाता है।

सूर्य आराधना में विशेष शीघ्रता से फलप्राप्ति के लिए सूर्य गायत्री के जप की सलाह भी दी जाती है। साधक अपनी सामर्थ्य एवं श्रद्धा अनुसार जप करें।

सूर्यगायत्री

आदित्याय विद्महे प्रभाकराय-धीमहि तन्नो सूर्यः प्रचोदयात्।

दान सामग्री—गेहूं, गुड़, घृत, लाल चंदन, लाल पुष्प, लाल वस्त्र, केसर, तांबा, मूंगा। इस दान को रविवार के दिन, यथाशक्ति दक्षिणा के साथ देना चाहिए।

सूर्य की आराधना हेतु आदित्य हृदय स्तोत्र एवं सूर्य द्वादशनाम स्तोत्र का पाठ

विशेष गुणकारी है। नित्य पूजन में सूर्य के द्वादश नाम का भी महत्व हैं। इसका पाठ, तेज-बल दाता है। सूर्य कृपा पाने के लिए हरिवंश पुराण की कथा सुनने का भी विधान है।

सूर्य द्वादशनाम स्तोत्र

केवल सूर्य द्वादशनाम स्तोत्र का पाठ करना आदित्य हृदय स्तोत्र का विकल्प नहीं है। द्वादशनाम स्तोत्र का पाठ विशेष परिस्थिति में आराधना के भंग होने की स्थिति से बचने के लिए है।

आदित्यः प्रथमं नाम
द्वितीयं तु दिवाकरः।
तृतीयं भास्करः प्रोक्तं
चतुर्थं तु प्रभाकरः॥
पञ्चमं तु सहस्रांशु
षष्ठं त्रैलोक्यलोचनः।
सप्तमं हरिदश्वश्च
अष्टमं च विभावसुः॥
नवमं दिनकरः प्रोक्तो
दशमं द्वादशात्मकः।
एकादशं त्रयोमूर्तिः
द्वादशं सूर्य एव च॥

श्रीआदित्यहृदयस्तोत्रम्

विनियोग

ॐ अस्य आदित्यहृदयस्तोत्रस्यागस्त्य-ऋषिरनुष्टुप्छन्दः, आदित्य हृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेष-विघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जय-सिद्धौ च विनियोगः।

ॐ इस आदित्य हृदय स्तोत्र के ऋषि अगस्त्य, छंद अनुष्टुप, देवता सूर्य के हृदय रूप भगवान ब्रह्मा हैं और इसका पाठ समस्त विघ्नों–बाधाओं के निवारण और ब्रह्मविद्या की सिद्धि और सब कार्यों में सफलता के लिए किया जाता है।

ऋष्यादिन्यास

ऋषि आदि की स्थापना पाठ से पहले इस प्रकार करें।

ॐ अगस्त्यऋषये नमः, शिरसि। अनुष्टुप्छन्दसे नमः, मुखे। आदित्य-हृदयभूतब्रह्मदेवतायै नमः, हृदि। ॐ बीजाय नमः, गुह्ये। रश्मिमते शक्तये नमः, पादयोः। ॐ तत्सवितुरित्यादि गायत्रीकीलकाय नमः, नाभौ।

- ॐ अगस्त्य ऋषि को नमस्कार है—कहकर दाहिने हाथ से सिर को स्पर्श करें।
- ॐ अनुष्टुप छंद को नमस्कार—कहकर मुंह को हाथ से छुएं।
- ॐ आदित्य के हृदय रूप ब्रह्म देवता को नमस्कार—कहकर हृदय स्पर्श करें।
- ॐ बीज मंत्र को नमस्कार कहकर शरीर के गुप्तांगों को छुएं।
- ॐ किरणों की शक्ति को नमस्कार—कहकर दोनों पैरों को छुएं।
- ॐ उस सविता देवता—इत्यादि गायत्री मंत्र के कीलक को नमस्कार कहकर नाभि को दाहिने हाथ से छुएं।

ॐ रश्मिमते अङ्गुष्ठाभ्यां नमः।
ॐ समुद्यते तर्जनीभ्यां नमः।
ॐ देवासुरनमस्कृताय मध्यमाभ्यां नमः।
ॐ विवस्वते अनामिकाभ्यां नमः।
ॐ भास्कराय कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
ॐ भुवनेश्वराय करतल करपृष्ठाभ्यां नमः।

हाथ की अंगुलियों में मंत्र शक्ति के प्रवेश की विधि :

पूर्ण विश्वास के साथ हृदय में उठा भाव ही संकल्प कहलाता है। शरीर के विभिन्न अंगों में जब साधक मंत्ररूप देवता का आह्वान करता है, तब वह स्वयं देवता हो जाता है।

केवल ॐ नाम जपते हुए भी पांचों अंगुलियों और उसके पीछे के हिस्से को क्रमश: स्पर्श किया जाना चाहिए। गायत्री मंत्र को जपते हुए हाथों की अंगुलियों आदि को छूना चाहिए।

ॐ किरणों की माला वाले! दोनों हाथों के अंगूठों को नमस्कार—बोलें।

ॐ आकाश मण्डल में उदय हो रहे देवता! तरजनी अंगुलियों को नमस्कार कहकर अंगूठों से छुएं। देवासुरों द्वारा जिसे नमस्कार किया जाता है—कहते हुए मध्यमा अंगुलियों का स्पर्श करें। विवस्वान्—कहते हुए अनामिकाओं का स्पर्श करें। भास्कराय—कहते हुए कनिष्ठिका का स्पर्श करें। भुवनेश्वराय—कहते हुए दोनों हाथों के पृष्ठ भाग का स्पर्श करें।

हृदयादि अङ्गन्यास

ॐ रश्मिते हृदयाय नमः ।

ॐ समुद्यते शिरसे स्वाहा ।

ॐ देवासुरनमस्कृताय शिखायै वषट् ।

ॐ विवस्वते कवचाय हुम् ।

ॐ भास्कराय नेत्रत्रयाय वौषट् ।

ॐ भुवनेश्वराय अस्त्राय फट् ।

रश्मिरूप सूर्य को नमस्कार— कहते हुए हृदय का स्पर्श करें ।

ॐ देवों और राक्षसों के द्वारा वन्दित! कहकर चोटी को छुएं।
'गतिमान' को नमस्कार— कहकर शिर का स्पर्श करें।
ॐ विकासमान तेजस्वी देव! को नमस्कार— कहकर दोनों कंधों को छुएं।
प्रकाशमान को नमन— ऐसा कहकर तीनों नेत्रों का स्पर्श करें।
ॐ समस्त लोकों में शासक को नमस्कार (अस्त्राय फट्)— कहकर बाएं हाथ की हथेली पर दाहिने हाथ की मध्यमा, अनामिका-दोनों अंगुलियों से हल्का-सा शब्द करें। इसके बाद भगवान सूर्य का ध्यान करें और गायत्री मंत्र का जप करते हुए—

ॐ भास्कराय विद्महे महातेजाय
धीमहि तन्नो सूर्यः प्रचो-दयात्।

इस सूर्य-गायत्री मंत्र को सात बार पढ़ें।

श्री आदित्यहृदय स्तोत्रम्

ततो युद्धपरिश्रान्तं
समरे चिन्तया स्थितम्।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा
युद्धाय समुपस्थितम्॥

लंका में रावण की सेना के साथ युद्ध करने से थके हुए, युद्ध-भूमि में रावण के पराक्रम का विचार करने वाले और परस्पर संग्राम के लिए सामने आए हुए रावण को जब श्रीराम ने देखा— ॥ १ ॥

दैवतैश्च समागम्य
द्रष्टुमभ्यागतो रणम्।
उपगम्याब्रवीद्रामम-
गस्त्यो भगवांस्तदा॥

तभी देवताओं के साथ राम-रावण युद्ध देखने के लिए आकाश में आए हुए घटयोनि ऋषि अगस्त्य श्रीराम के पास जाकर बोले— ॥ २ ॥

राम राम महाबाहो
श्रृणु गुह्यं सनातनम्।
येन सर्वानरीन् वत्स
समरे विजयिष्यसे॥

हे वत्स! आजानु बाहु (घुटनों तक लंबी भुजाओं वाले) रामचंद्र! मैं तुम्हें परंपरा से चली आ रही एक गुप्त रहस्य विद्या (मंत्र-स्तोत्र) बताता हूं, जिससे तुम सभी शत्रुओं पर रण भूमि में विजय प्राप्त करोगे॥ ३॥

आदित्यहृदयं पुण्यं
सर्वशत्रुविनाशनम्।
जयावहं जपं नित्यम-
क्षयं परमं शिवाम्॥

यह गोपनीय (जिसे केवल सुपात्र को बताना चाहिए) आदित्य हृदय नामक स्तोत्र परम पवित्र, तेजस्वी, सभी शत्रुओं का नाशक, सदा विजय दिलाने वाला, नित्य जप करने योग्य, कभी न नष्ट होने लायक और परम कल्याणकारक है ॥ ४ ॥

सर्वमङ्गल - माङ्गल्यं
सर्वपाप-प्रणाशनम्।
चिन्ताशोकप्रशमन-
मायुर्वर्धन-मुत्तमम् ॥

सभी शुभ-कर्मों में मंगलदायी, सभी पापों का नाशक, समस्त चिंताओं, दुखों, शोक आदि को शांत करने

वाला तथा आयु बढ़ाने वाला यह उत्तम स्तोत्र है ॥ ५ ॥

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं
देवासुर-नमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं
भास्करं भुवनेश्वरम् ॥

तुम देवों और राक्षसों के द्वारा पूजित, समस्त लोकों के शासक, प्रकाश देने वाले, तेजोमय किरणों वाले, उदित होते सूर्य की आराधना—ॐ रश्मिमते नमः, समुद्यते नमः, देवासुर नमस्कृताय नमः, विवस्वते नमः, भास्कराय नमः, भुवनेश्वराय नमः, इन नामवाचक मंत्रों से करो ॥ ६ ॥

सर्वदेवात्मको ह्येष
तेजस्वी रश्मिभावनः।
एष देवासुरगणांल्लोकान्
पाति गभस्तिभिः॥

इस आदित्य देवता (मण्डल) में सभी देवता विराजते हैं, यह अपूर्व तेजोमय प्रकाश-पुंज किरणों से मण्डित है। यह अपनी प्रभा से देवों तथा असुरों के समूह और समस्त लोकों की रक्षा करता है। अर्थात समस्त देवता इन्हीं सूर्य के रूप हैं, यह अपनी किरणों से जगत को शक्ति और स्फूर्ति देता है और इससे ही वह सबका पालन करता है॥ ७॥

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च
शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो
यमः सोमो ह्यपाम्पतिः॥

यही सूर्य समस्त लोकों का सृजन करने के कारण और वृहत (बड़े) आकार-प्रकार के कारण ब्रह्मा, अपनी तेजोराशि से शीत तथा अंधेरे को नष्ट कर, सभी वनस्पतियों का पोषक होने से समस्त प्राणि जगत का पालक-रक्षक होकर सर्वत्र व्याप्त (विष्णु देव), सबका कल्याणकारक होने तथा संहारक होने से-शिव रूप, सभी प्राणियों को ऊर्जा-स्फूर्ति देने

के कारण और दैत्यों का नाश कर पृथ्वी का भार उतारने के कारण स्कंद अर्थात स्वामी कार्तिकेय, समस्त प्रजा का पालक-रक्षक होने से ऋषि प्रजापति, इंद्रादि देवों से वंदित होने से इंद्र से भी महान सबको स्वास्थ्य और आयु रूपी धन देने के कारण धनद-कुबेर, सबका समय पर संहार करने वाले देव के रूप में प्रसिद्ध होने के कारण-कालरूप और मृत्यु का अधिष्ठाता देवता-यमराज, अपनी किरणों और शुभ प्रकाश से प्राणियों वनस्पति जगत और नक्षत्र मंडल को सुख-शांति देने वाला होने से सोम-चंद्रमा

और समस्त तरल (जलीय) पदार्थों का स्वामी जल निधि का प्रतिनिधि देवता वरुण है ॥ ८ ॥

पितरो वसवः साध्या
अश्विनौ मरुतो मनुः ।
वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण
ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥

यही आदित्य देवता सभी प्राणियों का पितर पूर्वज है। सभी तरह की समृद्धि देने के कारण आठ वसुओं के रूप में प्रसिद्ध, सिद्ध पुरुषों के द्वारा उपासना के योग्य होने से-साध्य, स्वास्थ्य रक्षक देवता के रूप में-दोनों अश्विनी कुमार, सर्वत्र प्रकाश रूप में प्रसरणशील-प्रवहमान

होने से वह महत देव सभी को उपासना के द्वारा मननशील बनाने वाला होने से मनु, सब जगह गमनशील प्रकाश रूप होने से वायु, अपनी गरमी से जल शोषक और शीत नाशक होने से अग्नि रूप, सबको अपनी तेजस्विता से जन्म देने वाला होने से प्रजारूप, समस्त प्राणिजगत को ऊर्जा और तेज प्रदान करने के कारण सबका प्राणदाता, अपनी प्रतिदिन की गति से सप्ताह, पक्ष, मास का सृजन करता हुआ प्रकृति में-ऋतुओं का सर्जक और प्रकाश देने के कारण प्रभाकर सूर्य कहलाता है ॥ ९ ॥

आदित्यः सविता सूर्यः
खगः पूषा गभस्तिमान्।
सुवर्णसदृशो भानु-
र्हिरण्यरेता दिवाकरः॥

प्रजापति महर्षि कश्यप की पत्नी अदिति के तेज से उत्पन्न सब प्राणियों को जन्म देने वाले सूर्य आकाश में भ्रमण करने वाले, अपनी किरणों की गरमी और प्रकाश से जगत का पोषण करने वाले, किरणों की माला वाले, प्रातः उदय के समय तपे हुए सोने के समान रंग रूप वाले, शीत नाश करने के कारण अच्छे लगने वाले, ब्रह्मांड की उत्पत्ति के कारण

हिरण्यरेता परम तेजस्वी और रात्रि का अंधेरा दूर कर दिन को प्रगट करने वाले हैं॥ १०॥

हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्ति - र्मरीचिमान्।
तिमिरोन्मथनः शम्भुस्त्वष्टा मार्तण्डकों - ऽशुमान्॥

सभी दिशाओं में व्यापक, तेजस्वी हरे रंग के घोड़ों के रथ पर विराजमान, हजारों प्रकाशमान शिखाओं वाले, सात वर्णों (रंगों) के घोड़ों वाले, सात क्रमों में अपनी तेजस्वी किरणों को बिखेरने वाले, अंधेरे को मथकर-चीरकर प्रकाश

रूप में अवतरित होने वाले, सबका कल्याण करने वाले, सबका दुख दूर करने वाले, भरण पोषण और संहार करने वाले, मार्तंड की संतान अर्थात तेजोपुंज विश्व को जीवन देने वाले, किरणों का चक्र धारण करने वाले अर्थात अत्यंत तेजस्वी प्रभामंडल वाले हैं ॥ ११ ॥

हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनो-
ऽहस्करो रविः ।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः
शङ्खः शिशिरनाशनः ॥

प्रजापति (विश्व को रचने वाले), प्रकाश पुंज को अपने अंदर छिपाए

हुए, तेजस्वी, हिरण्यगर्भ ब्रह्मा, स्वभाव से सबको सुख देने वाले, अपनी प्रखर प्रचंड गरमी से तीनों लोकों को तपाने वाले, रात्रि नष्ट कर दिन प्रकट करने वाले, सभी प्राणियों को प्राण देने वाले, समस्त प्राणियों द्वारा स्तुति के योग्य, अत्यधिक गरमी को अपने भीतर संभाले हुए, अदिति (देवमाता) माता की संतान, सभी अष्ट-सिद्धियों एवं नव-निधियों के दाता, शंख-आनंदरूप, व्यापक और शीतनाशक हैं ॥ १२ ॥

व्योम-नाथस्तमो-भेदी
ऋग्यजुः सामपारगः ।

घनवृष्टिरपां मित्रो
विन्ध्यवीथीप्लवङ्गमः ॥

आकाशमंडल के अधिष्ठाता-स्वामी, अंधेरे के चक्र को तोड़ने वाले, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद के पारंगत-ज्ञानी, अपनी प्रखर तेज किरणों से पृथ्वी का जल सोखकर पुनः समय पर घनी वर्षा कराने वाले, जल को पैदा करने वाले-सूर्यदेव विंध्य नामक पहाड़ों का प्रतिदिन चक्कर लगाने वाले अर्थात आकाश में तेज गति से चलने वाले हैं ॥ १३ ॥

आतपी मण्डली मृत्युः
पिङ्गलः सर्वतापनः।
कविर्विश्वो महातेजा
रक्तः सर्वभवोद्भवः॥

यही तेज धूप करने वाले, हमेशा चक्र के रूप में किरणों का समूह धारण कर घूमने वाले, भयंकर गरमी से प्राणियों और वनस्पति जगत को सुखाकर नष्ट कर देने वाले होने से–मृत्यु देवता के रूप में प्रसिद्ध, कम तेज प्रकाश के कारण नित्य अस्त होते समय पीले–भूरे रंग वाले, सबको अत्यंत तपाकर व्यथित करने वाले, संसार को रचने वाले,

त्रिकालदर्शी, सर्वरूप, संसार के रूप में प्रकाश पुंज के कारण जानने योग्य, महान तेजस्वी, उदय काल में लाल रंग वाले और समस्त प्राणिजगत (जड़-चेतन) को जन्म देने का कारण रूप हैं॥ १४॥

नक्षत्र-ग्रह-ताराणाम-
धिपो विश्वभावनः।
तेजसामपि तेजस्वी
द्वादशात्मन् नमोऽस्तु ते॥

सभी दिखाई पड़ने वाले और न दिखाई पड़ने वाले, तारामंडल और शक्तिशाली ग्रहों-नक्षत्रों के स्वामी, सारे संसार को रचने वाले, अत्यंत

तेजस्वी और बारह महीनों में बारह राशियों में भ्रमण कर बारह समान स्वरूप में व्यक्त-हे आदित्य! आपको नमस्कार है ॥ १५ ॥

नमः पूर्वाय गिरये
पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये
दिनाधिपतये नमः ॥

पूर्व दिशा में उदयाचल को और पश्चिम में सुमेरु पर्वतमाला को प्रकाशित करने वाले देव! सभी ग्रहों-तारों के अधिपति और दिन के स्वामी आपको नमस्कार है ॥ १६ ॥

जयाय जयभद्राय
हर्यश्वाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो
आदित्याय नमो नमः॥

हे जय स्वरूप! विजय तथा कल्याण दायक (आवश्यक नहीं कि विजय कल्याणकारक हो। राक्षसी वृत्तियों की जीत ने सज्जनों का सदैव अहित ही किया है।) आपको नमस्कार! आपके दिव्य रथ में हरे रंग के घोड़े हैं-आपको बार-बार नमस्कार, हजारों किरणों से शोभायमान आपको अनेक नमस्कार, अदिति के पुत्र होने के कारण हे आदित्य-सूर्य आपको बार-बार नमस्कार है॥ १७॥

नम उग्राय वीराय
सारङ्गाय नमो नमः।
नमः पद्मप्रबोधाय
प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते॥

नास्तिकों (ईश्वर के अस्तित्व को न स्वीकार कर दुष्कर्मों में प्रवृत्त होने वाले) के लिए भयंकर रूप (दंड रूप) वाले, शक्तिशाली, अत्यंत तेज गति वाले सारंग सूर्यदेव! आपको नमस्कार है। अपने उदय से कमलों को विकसित करने वाले, अत्यंत तीखी किरणों वाले, प्रचण्ड मार्तंड देव! आपको प्रणाम है॥ १८॥

ब्रह्मेशानाच्युतेशाय
सूरायादित्यवर्चसे।

भास्वते सर्वभक्षाय
रौद्राय वपुषे नमः ॥

आप प्रजापिता ब्रह्मा, सृष्टि संहार करने वाले शिव और सब जगह मौजूद विष्णु के भी स्वामी हैं। आप सूर हैं, यह सौरमंडल आपका ही तेज स्वरूप है। सबको जला देने वाली आग–आपका ही रूप है। प्रलय में रौद्र रूप धारण करने वाले आपको नमस्कार है ॥ १९ ॥

तमोघ्नाय हिमघ्नाय
शत्रुघ्नायामितात्मने।
कृतघ्नघ्नाय देवाय
ज्योतिषां पतये नमः ॥

हे देव! आप अज्ञान रूपी अंधेरे को मिटाने वाले हैं। जड़ता और ठंडक को दूर करने वाले और दुश्मनों (काम, क्रोध, मद, मोह, लोभ और मत्सर-ईर्ष्या-द्वेष रूपी मित्र बनकर जीव का सर्वस्व लूटकर उसे अर्थहीन अर्थात निरर्थक बना देने वाले आंतरिक शत्रुओं) को नष्ट करने वाले, असीमित आकार-प्रकार वाले, किसी पर किए गए उपकार को न महत्व देने वाले, प्राणियों को कठोर दंड देने वाले, समस्त जगत के प्रकाशक नक्षत्रों, तारों, ग्रहों के स्वामी-देव स्वरूप! आपको बार-बार प्रणाम है॥ २०॥

तप्तचामी-कराभाय
हरये विश्वकर्मणे।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय
रुचये लोकसाक्षिणे॥

आपका तेज तपे हुए सोने के समान दीप्त है, आप अज्ञान को हरने के कारण हरि हैं। संसार को रचने के कारण विश्वकर्मा हैं। तम को नष्ट करने वाले और संसार के सभी कर्मों के साक्षी आपको नमस्कार है॥ २१ ॥

नाशयत्येष वै भूतं
तमेव सृजति प्रभुः।
पायत्येष तपत्येष
वर्षत्येष गभस्तिभिः॥

हे राम! भगवान सूर्य ही संसार के सभी प्राणियों तथा तत्वों का संहार, सृष्टि और पालन तथा रक्षा करते हैं। ये ही अपनी तेजोमयी किरणों से गरमी पहुंचाते हैं और फिर क्रमशः वर्षा आदि कराते हैं॥ २२॥

एष सुप्तेषु जागर्ति
भूतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्निहोत्रं च
फलं चैवाग्निहोत्रिणाम्॥

ये सूर्य ही सभी पदार्थों और प्राणियों में अंतर्यामी रूप में विद्यमान होकर इनके विश्राम के समय भी चैतन्य रूप में जागते रहते हैं। ये ही देवताओं

की प्रसन्नता के लिए स्वर्गादि फल की कामना के लिए किए जाने वाले यज्ञ आदि अग्निहोत्र और अग्निहोत्र (यज्ञ) करने वाले को मिलने वाला पुण्य-फल भी हैं ॥ २३ ॥

देवाश्च क्रतवश्चैव
क्रतुनां फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु
सर्वेषु परमप्रभुः ॥

यज्ञों के देवता और यज्ञों के पुण्य रूप भी ये सूर्य देव ही हैं, क्योंकि समस्त लोकों में जितने भी कर्म हैं उनको फल तक परिणत करने-पहुंचाने में ये पूरी तरह समर्थ हैं ॥ २४ ॥

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु
कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरुषः
कश्चिन्नावसीदति राघव॥

हे रघुनंदन! इस आदित्य हृदय स्तोत्र को कठिन समय में, दुःसाध्य रास्तों में और किसी भी भयंकर संकट के समय जो कोई जपता है, वह दुख में नहीं पड़ता (वह निर्भय होकर अपने शत्रुओं को परास्त करता है) ॥ २५ ॥

पूजयस्वै - नमेकाग्रो
देवदेवं जगत्पतिम्।
एतत्त्रिगुणितं जप्त्वा
युद्धेषु विजयिष्यसे॥

इसलिए तुम मन लगाकर (पूर्ण आस्था और श्रद्धा के साथ) इस देवताओं के स्वामी, संसार के ईश्वर सूर्यदेव की पूजा-आराधना करो। इस आदित्य हृदय स्तोत्र का तीन बार अर्थ सहित भावना करके जप करो—इससे तुम्हें युद्ध में विजय प्राप्त होगी ॥ २६ ॥

अस्मिन् क्षणे महाबाहो
रावणं त्वं जहिष्यसि।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो
जगाम स यथागतम् ॥

हे महाशक्तिशाली! तुम जप करके इसी क्षण रावण का वध करने

में समर्थ हो सकोगे अर्थात रावण द्वारा छोड़े गए दिव्यास्त्रों का तुम पर कोई प्रभाव नहीं होगा—ऐसा कहकर मुनि अगस्त्य जैसे आए थे वैसे ही चले गए॥ २७॥

एतच्छ्रुत्वा महातेजा
नष्टशोकोऽभवत् तदा।
धारयामास सुप्रीतो
राघवः प्रयतात्मवान्॥

यह सुनकर परम तेजस्वी रघुनंदन श्रीराम का शोक दूर हो गया। उन्होंने इस स्तोत्र को शुद्ध मन से धारण कर लिया॥ २८॥

आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं
परं हर्षमवाप्तवान्।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा
धनुरादाय वीर्यवान्॥
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा

जयार्थं समुपागतम्।
सर्वयत्नेन महता
वृतस्तस्य वधेऽभवत्॥

सूर्यदेव का स्मरण और दर्शन करते हुए इस स्तोत्र का शुद्ध चित्त से तीन बार जल का आचमन लेकर जप किया। इससे उन्हें बहुत प्रसन्नता हुई। उसके बाद पराक्रमी श्रीराम ने धनुष हाथ में लेकर रावण की ओर देखा और बड़े उत्साह से युद्ध में विजय प्राप्त करने के लिए वे आगे बढ़े तथा पक्के मन के साथ रावण के वध का निश्चय किया॥ २९-३०॥

अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं
मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः।
निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा
सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति॥

उस समय देवताओं के बीच खड़े हुए भगवान सूर्य देव ने प्रसन्न होकर श्रीराम को देखा और राक्षसों के राजा रावण की मृत्यु निकट समझकर हर्ष प्रकट करते हुए कहा कि हे रघुनंदन! अब इसके वध के लिए शीघ्रता करो॥ ३१॥

श्रीवाल्मीकीये रामायणे युद्धकाण्डे,
अगस्त्यप्रोक्तमादित्य हृदयस्तोत्रं
सम्पूर्णम्॥

श्री सूर्य चालीसा

॥ दोहा ॥

कनक बदन कुंडल मकर, मुक्ता माला अंग।
पद्मासन स्थित ध्याइए, शंख चक्र के संग॥

जय सविता जय जयति दिवाकर।
सहस्रांशु! सप्ताश्व तिमिरहर॥
भानु, पतंग, मरीचि, भास्कर।
सविता, हंस सुनूर विभाकर॥
विवस्वान, आदित्य, विकर्तन।
मार्तण्ड हरिरूप विरोचन॥
अम्बरमणि खग रवि कहलाते।
वेद हिरण्यगर्भ कह गाते॥
सहस्रांशुप्रद्योतन, कहि कहि।
मुनिगन होत प्रसन्न मोदलहि॥

अरुण सदृश सारथी मनोहर।
हांकत हय साता चढ़ि रथ पर॥
मंडल की महिमा अति न्यारी।
तेज रूप केरी बलिहारी॥
उच्चैःश्रवा सदृश हय जोते।
देखि पुरंदर लज्जित होते॥
मित्र, मरीचि, भानु, अरु भास्कर।
सविता, सूर्य, अर्क, खग कलिकर॥
पूषा, रवि, आदित्य नाम लै।
हिरण्यगर्भाय नमः कहिकै॥
द्वादस नाम प्रेम सों गावै।
मस्तक बारह बार नवावै॥
चार पदारथ सो जन पावै।
दुःख दारिद्र अघ पुञ्ज नसावै॥

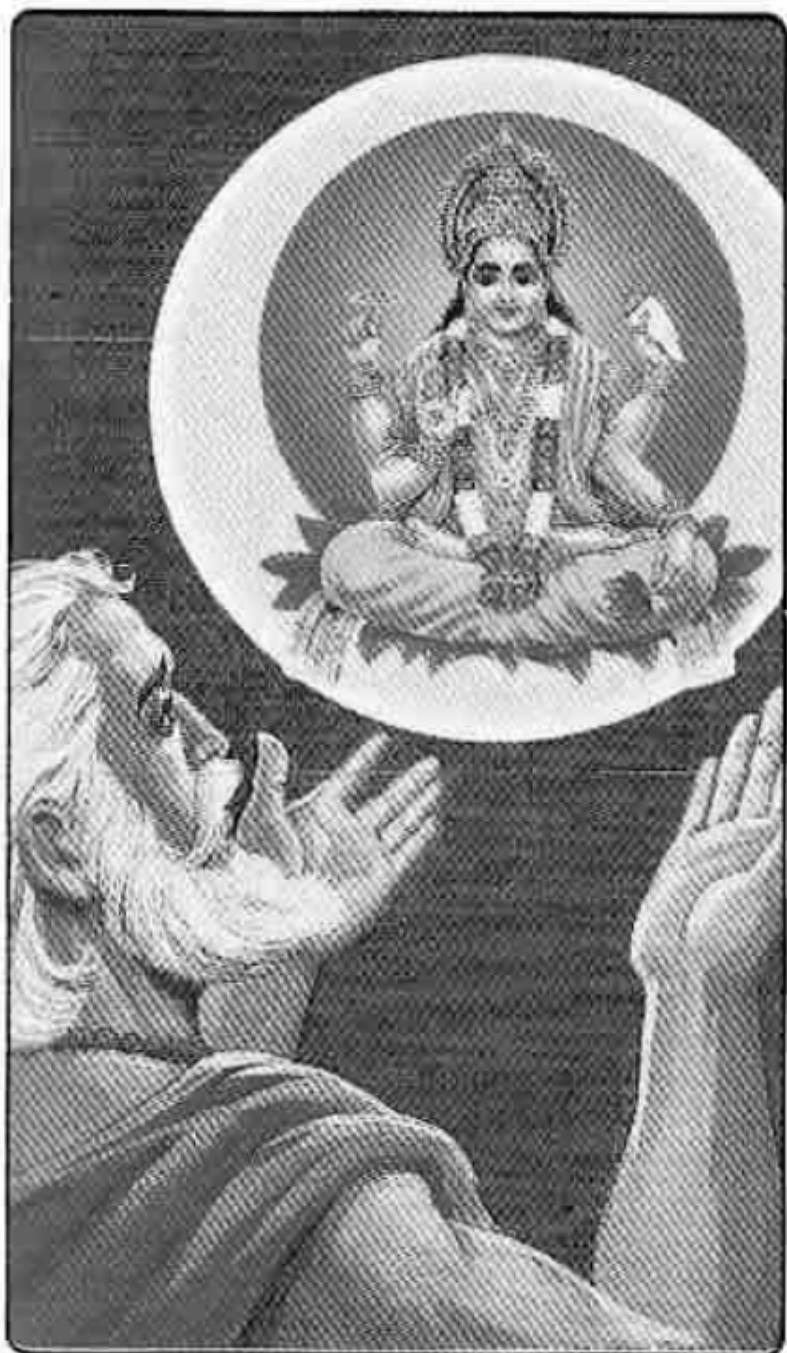
नमस्कार को चमत्कार यह।
विधि हरिहर को कृपासार यह॥
सेवै भानु तुमहिं मन लाई।
अष्टसिद्धि नवनिधि तेहिं पाई॥
बारह नाम उच्चारन करते।
सहस जनम के पातक टरते॥
उपाख्यान जो करते तवजन।
रिपु सों जमलहते सोतेहि छन॥
छन सुत जुत परिवार बढ़तु है।
प्रबलमोह को फंद कटतु है॥
अर्क शीश को रक्षा करते।
रवि ललाट पर नित्य बिहरते॥
सूर्य नेत्र पर नित्य विराजत।
कर्ण देस पर दिनकर छाजत॥

भानु नासिका वास करहु नित।
भास्कर करत सदा मुख कौ हित॥
ओंठ रहैं पर्जन्य हमारे।
रसना बीच तीक्ष्ण बस प्यारे॥
कंठ सुवर्ण रेत की शोभा।
तिग्मतेजसः कांधे लोभा॥
पूषां बाहू मित्र पीठहिं पर।
त्वष्टा-वरुण रहम सउष्णकर॥
युगल हाथ पर रक्षा कारन।
भानुमान उरसर्म सुउदरचन॥
बसत नाभि आदित्य मनोहर।
कटि महं हंस, रहत मन मुदभर॥
जंघा गोपति, सविता बासा।
गुप्त दिवाकर करत हुलासा॥
विवस्वान पद की रखवारी।
बाहर बसते नित तम हारी॥

सहस्त्रांशु सर्वांग सम्हारै।
रक्षा कवच विचित्र विचारै॥
अस जोजन अपने मन माहीं।
भय जग बीज करहुं तेहि नाहीं॥
दरिद्र कुष्ठ तेहिं कबहुं न व्यापै।
जो जन याको मनमहं जापै॥
अंधकार जग का जो हरता।
नव प्रकाश से आनन्द भरता॥
ग्रह गन ग्रसि न मिटावत जाही।
कोटि बार मैं प्रनवौं ताही॥
मन्द सदृश सुतजग में जाके।
धर्मराज सम अद्भुत बांके॥
धन्य-धन्य तुम दिनमनि देवा।
किया करत सुरमुनि नर सेवा॥
भक्ति भावयुत पूर्ण नियमसों।
दूर हटतसो भवके भ्रमसों॥

परम धन्य सो नर तनधारी।
हैं प्रसन्न जेहि पर तम हारी॥
अरुण माघ महं सूर्य फाल्गुन।
मध वेदांगनाम रवि उदयन॥
भानु उदय वैसाख गिनावै।
ज्येष्ठ इन्द्र अषाढ़ रवि गावै॥
यम भादौं आश्विन हिमरेता।
कातिक होत दिवाकर नेता॥
अगहन भिन्न विष्णु हैं पूसहिं।
पुरुष नाम रवि हैं मलमासहिं॥

॥ दोहा ॥

भानु चालिसा प्रेम युत, गावहि जे नर नित्य।
सुख सम्पत्ति लहै विविध, होहिं सदा कृतकृत्य॥

श्री सूर्यदेव की आरती

जय जय जय रविदेव,
जय जय जय रविदेव।
राजनीति मदहारी
शतदल जीवन दाता।

षटपद मन मुदकारी
हे दिनमणि ताता॥
जग के हे रविदेव,
जय जय जय रविदेव।
नभमंडल के वासी
ज्योति प्रकाशक देवा।
निज जनहित सुखसारी
तेरी हम सब सेवा॥
करते हैं रविदेव,
जय जय जय रविदेव।
कनक बदनमन मोहित
रुचिर प्रभा प्यारी।
हे सुरवर रविदेव,
जय जय जय रविदेव॥

प्रार्थना

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे
जगत्प्रसूति-स्थिति-नाश-हेतवे।
त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे
विरिञ्चि-नारायण-शङ्करात्मने॥
यन्मण्डलं दीप्तिकरं विशालं
रत्नप्रभं तीव्रमनादिरूपम्।
दारिद्र्यदु:खक्षयकारणं च
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥
यन्मण्डलं व्याधिविनाशदक्ष
यदृग्-यजुः-सामसु संप्रगीतम्।
प्रकाशितं येन च भूर्भुवः स्वः
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥
यन्मण्डलं विश्वसृजां
प्रसिद्धमुत्पत्ति-रक्षा-प्रलय-प्रगल्भम्।
यस्मिञ्जगत् संहरतेऽखिलञ्च
पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्॥